

# PIERWSZA POMOC

## ZADŁAWIENIE

- . nakłoń dorosłego przytomnego do kaszlu,
- . przytomnego dorosłego pochyl tak, żeby głowa znajdowała się niżej niż płuca,
- . nasadą dłoni wykonaj 5 uderzeń między łopatki.

### *Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego*

- stań za przytomną, zadławioną osobą, obejmij ją pod pachami, jedną dłoń przyłóż do ciała poszkodowanego i zaciśnij pięść na wysokości 1/3 mostka.

### *Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego*

- połóż pięść jednej ręki powierzchnią od kciuka w nadbrzuszu. Drugą rękę połóż na pierwszej i wykonaj 5 uciśnień w kierunku do siebie i ku górze.

*Wykonuj powyższe czynności naprzemiennie do chwili usunięcia ciała obcego*

*Wezwij pomoc medyczną*

W przypadku zadławienia dziecka, kiedy jest przytomne

- nakłoń do kaszlu,
- przełóż twarzą w dół przez kolana i uderz między łopatki nasadą dłoni 5 razy.

Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego, dalej postępuj jak z osobą dorosłą.

*Wykonuj powyższe czynności naprzemiennie do chwili usunięcia ciała obcego*

*lub utraty przytomności. Wezwij pomoc medyczną.*

## KRWOTOK Z NOSA

- ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji,
- przy podejrzeniu urazu głowy (widoczny wypływ krwi z uszu i nosa) unieruchom głowę,
- miejsce krwawienia przykryj jałowym opatrunkiem bez stosowania ucisku,
- wezwij pomoc medyczną.



Jeśli nie ma podejrzenia urazu czaszki i poszkodowany jest przytomny, to:

- posadź poszkodowanego, uspokój, pochyl do przodu,
- zastosuj ucisk pulsacyjny palcami na skrzydełka nosa do momentu ustania krwawienia,
- połóż zimny opatrunek bezpośrednio na nos i szyję w miejscu przebiegu dużych naczyń.

*Jeśli uszkodzony jest nieprzytomny, wezwij pomoc medyczną.*

### **OPARZENIA SŁONECZNE**

- opuść miejsce nasłonecznione,
- ochłódź skórę pod zimną wodą,
- jeśli oparzenie jest poważne, zwróć się do lekarza.

### **UDAR CIEPLNY**

- przenieś poszkodowanego w chłodne i zacienione miejsce,
- ułóż w pozycji półsiedzącej, gdy jest przytomny,
- udroźnij drogi oddechowe i skontroluj ważne funkcje życiowe, rozbierz poszkodowanego,
- obniż temperaturę ciała poprzez schładzanie zimną wodą,
- wezwij pomoc medyczną.

### **UŻĄDLENIA PRZEZ OWADY**

- usuń żądło, jeżeli tkwi w skórze,
- zastosuj zimny okład przez około 10 minut,
- w przypadku, gdy ból i obrzęk nie ustąpi lub się zwiększy, udaj się do lekarza,



### **LEKKIE RANY**

- usuń z rany ciała obce,
- przemyj delikatnie skórę wokół rany antyseptycznym roztworem,
- nałóż sterylny opatrunek lub plaster z gazą sterylną,
- nie dotykaj rany, nawet czystym ręcznikiem,
- nie dotykaj powierzchni opatrunku, która przylega do rany,
- skonsultuj z lekarzem możliwość zaszczepienia przeciwko tężcowi.
- jeżeli jesteś uczulony na użądlenia, natychmiast skontaktuj się z lekarzem



## CIAŁO OBCE W OKU



### Pod powieką dolną

- poszkodowanemu poleć patrzeć ku górze,
- pocieraj ostrożnie wewnętrzną powierzchnię powieki chusteczką, przesuując w kierunku donosowym.

### Pod powieką górną

- poszkodowanemu poleć patrzeć ku dołowi,
- uchwycić za rzęsy górnej powieki i pociągnij ku dołowi nad dolną powiekę,
- pozwól powrócić powiece górnej do pozycji wyjściowej.

W ten sposób rzęsy powieki dolnej przesuują się i oczyszczają wewnętrzną powierzchnię dolnej części powieki górnej.

Przy ciałach obcych tkwiących w gałce ocznej nie wolno podejmować żadnej próby ich usunięcia. Należy w takim przypadku osłonić opatrunkiem chore oko, następnie zabandażować oboje oczu równocześnie po to, aby zapobiec ruchom chorego oka poprzez ruchy oka zdrowego i jak najszybciej przetransportować poszkodowanego do lekarza.

## OPARZENIA LEKKIE

- schładzaj zimną wodą oparzoną powierzchnię około 30 minut,
- zdejmij wszystkie ciasne przedmioty zanim nastąpi obrzęk i utworzą się pęcherze,
- zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem,
- przy oparzeniach w obrębie jamy ustnej, schładzaj także gardło poprzez płukanie zimną wodą lub ssanie kawałków lodu.

### **Nie należy:**

- zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry,
- stosować żadnych maści, masła, okładów np. z kwaśnego mleka,
- neutralizować kwasów zasadami i odwrotnie,
- przekłuwać pęcherzy.

## **POGRYZIENIA**

- umyj dokładnie ranę wodą z mydłem,
- trzymaj ranę pod bieżącą wodą przez co najmniej 5 minut,
- zakryj ranę opatrunkiem,
- zgłoś się do lekarza.



### W przypadku poważnych zranień

- przykryj ranę opatrunkiem jałowym,
- w przypadku silnego krwawienia załóż opatrunek uciskowy,
- wezwij pomoc medyczną.

*Jeżeli pogryzienie nastąpiło przez psa lub kota, dowiedz się, czy był on szczepiony przeciwko wściekliźnie*